

особистість, наповнювати свій внутрішній духовний світ та прагнути до гармонійного буття не лише будучи учнем школи майбутнього, а й невід'ємною часточкою суспільного середовища.

Список літератури

1. Гімнастика та методика її викладання. Навчально-методичний комплекс для студентів педагогічного університету, Кіровоград, 2001 – 160 с.
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. – М.: АКАДЕ-МА, 1999. – 460 с.

Фізичне виховання, як один із пріоритетів освіти

В.О. Ковальов, доц.

Кіровоградський національний технічний університет

Одним із головних завдань сучасної освіти є створення освітнього середовища для розвитку здорової учнівської та студентської молоді, формування у неї свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу.

Аналіз статистичних даних останніх років свідчить, що на жаль, зберігаються тенденції до погіршення здоров'я й фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Значно зросла кількість захворювань, пов'язаних з функціонуванням опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, збільшилась кількість дітей, які мають надмірну вагу.

На стан здоров'я учнівської та студентської молоді впливає багато факторів, а саме: несприятливе навколишнє середовище, погіршення санітарно-гігієнічних умов навчання та якості медичного обслуговування, поширення шкідливих звичок тощо.

Формування в учнівської та студентської молоді мотивації до здорового способу життя потребує системної комплексної роботи, спрямованої на діагностику, корекцію функціонального психофізіологічного та духовно-морального стану людини. Сформовані знання, вміння й навички забезпечать необхідний рівень працездатності, моралі та духовності кожної особистості, дадуть змогу зберегти, зміцнити здоров'я та сприяти свідомому ставленню до власного здоров'я.

Вирішення поставлених завдань слід здійснювати за трьома напрямками:

- створення здоров'язберігаючого середовища у навчальних закладах;
- формування здорового способу життя через зміст освіти;
- подальший розвиток фізичної культури і спортивно-масової роботи.

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на учня і студента, вміння поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організація збалансованого харчування тощо.

У вітчизняній і зарубіжній практиці найбільш поширеними є декілька моделей формування здорового способу життя.

1. Валеологізація змісту багатьох навчальних предметів (біологія, географія, фізична культура, література, історія, екологія тощо). Зміст цих шкільних дисциплін має суттєвий потенціал для формування знань, умінь і навичок здорового способу життя.

2. Система позакласної освіти. Вона має значний резерв у цій галузі, представлена різними формами роботи, що відіграють важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. Як свідчить практика, найбільш ефективною є робота за методом „рівний-рівному”, котра передбачає передачу знань від однолітка до однолітка.

3. Введення окремого предмета в Україні - „Основи здоров'я”.

Особливим засобом виховання учнівської та студентської молоді, що сприяє формуванню навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення, готовності до праці та захисту Вітчизни є фізичне виховання та спорт.

Не випадково першим розділом Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки передбачено практичні заходи, котрі безпосередньо стосуються поліпшення фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах. Результати державного тестування рівня фізичної підготовленості учнів і студентів, яке проводилося щорічно до 2008 року, вказують на те, що відсоток учнів і студентів, результати яких високій і вищій за середні рівні, залишається фактично сталим із незначним коливанням. Разом з тим за останні роки контингент віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи збільшився. Такий стан речей свідчить про те, що багато чого не зроблено у цьому напрямі. Зокрема існує велика кадрова проблема працівників галузі. У загальноосвітніх закладах працюють викладачі фізичного виховання, які не мають спеціальної освіти або взагалі її не мають. Їхня кількість складає майже 20%. За відсутності коштів процес підвищення кваліфікації здійснюється з порушенням термінів, а слабка матеріально-спортивна база, відсутність якісного інвентарю і обладнання не дають змогу реалізувати набуті знання у процесі підвищення кваліфікації і шкодять творчому розвитку фахівця фізичного виховання.

Одним з ефективних засобів поліпшення роботи щодо формування здорового способу життя є залучення батьків до співпраці у цьому напрямі. Позитивним прикладом у вирішенні цього питання є щорічне проведення в загальноосвітніх закладах спортивного свята „Тато, мама, я-спортивна сім'я”, шкільних змагань із різних видів спорту серед паралельних класів, де вболівальниками та суддями є батьки. Останні п'ять років активно йде процес організації і проведення олімпійського уроку „Стань поряд з олімпійцями”. Багатогранність і впливовість цього заходу не можливо перебільшити. Але ще недосконала нормативно-правова база самого навчально-виховного процесу, не достатній рівень творчості фахівців фізичної культури і спорту та й керівників закладів призводять до того, що олімпійський урок, як правило, відбувається у формі простої спартакіади.

Найефективнішим засобом формування здорового способу життя є заняття з фізичного виховання, у спортивних секціях та групах оздоровчої фізичної культури. Саме на практичних заняттях фізичними вправами та обраним видом спорту учнями і студентами найкраще сприймаються знання будови тіла, психофізіології, психогігієни, екології людини, грамотності рухів та корисності фізичних вправ для здоров'я і життєдіяльності.

Важливо щоб заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах проводилися регулярно 5-6 годин на тиждень, а у вищих навчальних закладах тричі на тиждень (тобто 6 годин) на всіх курсах. Крім цього, необхідно розвивати мережу спортивних секцій безпосередньо в навчальних закладах. Паралельно на державному і

місцевому рівнях повинна вестись активна робота щодо розширення мережі ДЮСШ, підтримки створення спортивних клубів та фітнесцентрів різної форми власності, відповідних умов у скверах і парках для самостійних занять фізичними вправами і спортом. Місця для проведення занять фізичними вправами і спортом (спортивні споруди, інвентар і обладнання, майданчики, роздягальні, душові і т. ін.) повинні не тільки відповідати певним вимогам і стандартам, а бути естетичними і привабливими. Увесь процес у комплексі повинен викликати приємні відчуття увучнів і студентів і залишати на тривалий час приємні спогади від занять. За такої організації ця робота буде мати успіх.

Фізичне виховання повинно стати одним із пріоритетних напрямів освіти, як надзвичайно важливий чинник у процесі формування навичок здорового способу життя, як безпосередньо практична дисципліна, що сприяє усвідомленню здорового способу життя, навчає практичним діям щодо зміцнення здоров'я.

Роль олімпійського руху у формуванні здорового способу життя

В.О. Ковальов, доц.

Кіровоградський національний технічний університет

У філософському розумінні здоровий спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей індивідів та соціальних утворень.

В процесі розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминуче відбувається диференціація спортивної практики, тобто виокремлення відносно оформлених напрямків, розділів і варіацій. Це відбувається в силу того, що спорт в цілому різноманітний, а конкретні цілі, що реалізуються в різних обставинах спортивної практики, шляхи та умови досягнення їх не завжди одні і ті ж.

Олімпійські ігри, що зародилися у Давній Греції ще у 776 році до нашої ери та були відроджені у 1894 році рішенням Першого світового спортивного конгресу відіграли надзвичайно важливу роль у розвитку спортивного руху сучасності і у формуванні здорового способу життя.

Активний розвиток фізичної культури і спорту, олімпійського руху в Україні позитивно вплинули і на аналогічні процеси в Кіровоградській області.

Найкращим прикладом для пропаганди олімпійських ідеалів, розвитку олімпійського руху, що безумовно впливає на розвиток фізичної культури і формування здорового способу життя, є безпосередня участь атлетів регіону в Олімпійських іграх.

У складі збірної команди незалежної України в Олімпійських іграх сучасності брали участь спортсмени –кіровоградці:

– 1996 р. Атланта(США) - Ольга Тесленко і Світлана Зелепукіна(гімнастика спортивна), Олександр Симоненко(велоспорт на треку);

– 2000 р. Сідней(Австралія) - Ольга Тесленко, Тетяна Ярош і Руслан Мезенцев (гімнастика спортивна), Олександр Симоненко (велоспорт на треку), Андрій Глущенко (триатлон), Інна Нікітіна (плавання);